

GOVERNMENT OF INDIA.
IMPERIAL LIBRARY, CALCUTTA.

Class No. VII D.

Book No. 28

I. L. 38.

سلسلہ تعلیم پنجاب

رسالہ حفظ صحت

مدرسہ تعلیم پنجاب کے صاحب ڈاکٹر کٹر بہادر کے حکم کے
معاونوں کی تیسری جماعت کے واسطے مقرر ہے

مصنفہ ڈاکٹر کشنم صاحب

مدرسہ تعلیم پنجاب و ٹیکسٹ بک کمیٹی پنجاب کے لیے

مدرسہ صاحب منشی گلاب سنگھ ایڑہ سرائے اپنے مطبع مطبوعہ عام لاہور میں چھاپا

۱۹۰۲ء

محکم حقوق محفوظ ہیں

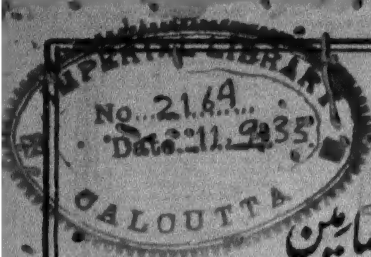
قیمت فی جلد سات

جلد اول

اجز اول کے قاعدے

نمبر شمار	قاعدے	مثالیں
۱	مخلوط ہے دو چشمی لکھی گئی +	گھر
۲	توین غنہ جو لفظ کے درمیان ہے۔ اُس پر اُلٹا جزم دیا ہے۔ اور جو آخر میں ہنداس میں ہے۔ اُس میں نقطہ نہایت دیا +	ہنداس میں
۳	پانے معروف جو لفظ کے آخر ہے۔ وہ دائرے کی لکھی گئی ہے +	پانے
۴	پانے معروف کے سوا باقی سب بے لکھی گئی ہیں +	پانے کے
۵	جو دائرہ بولا نہیں جاتی۔ اُس کے نیچے آڑی لکیر ہے +	پانے کے نیچے
۶	حرف مفتوح پر وہیں زبر لکھا ہے۔ جہاں واو یا یو کے معروف اور جنول ہونے کا شائبہ پڑتا ہے +	پانے کے

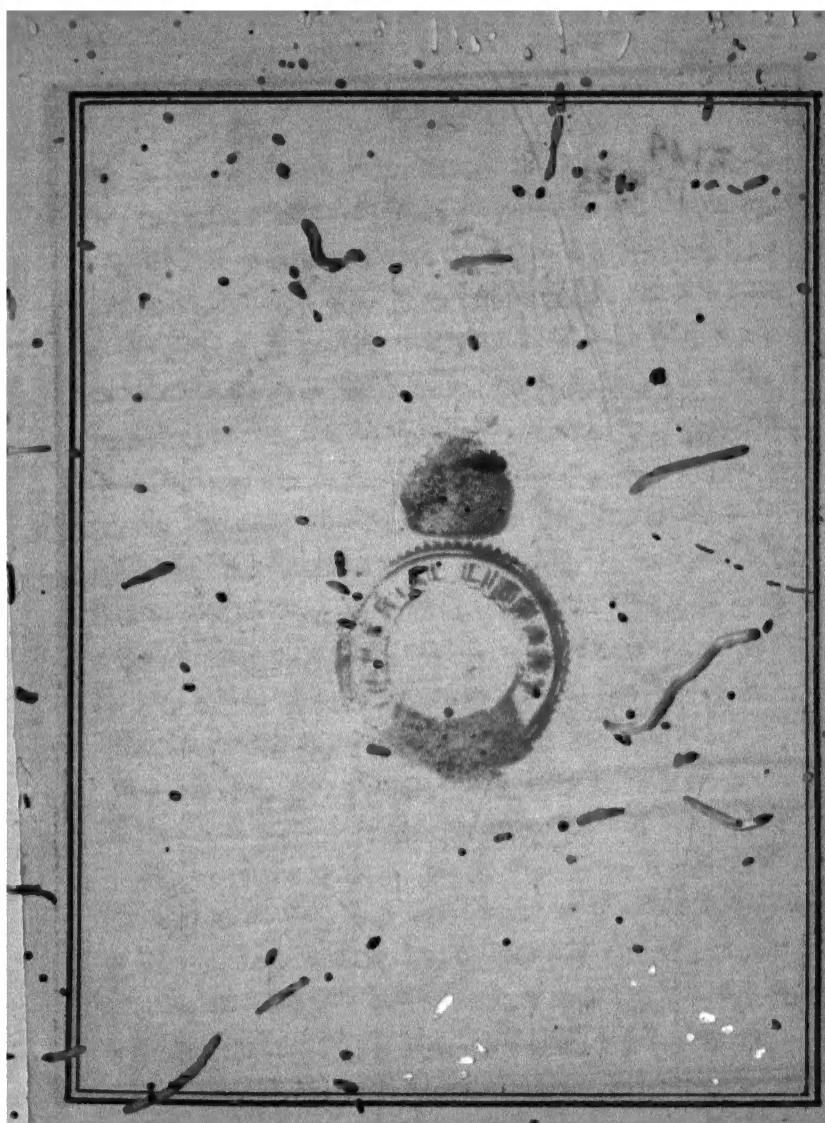
۱۔ باقی قاعدے آخری صفحے پر دیکھو +



مختصر شریعت مضامین

نمبر شمار	نام مضمون	نمبر صفحہ
۱	تہنید	۱
۲	پہلا باب - لہوا	۲
۳	دوسرا باب - پانی	۳
۴	تیسرا باب - نکاح اور باتیں جو تنہا مہر کی	۴
۵	چوتھا باب - چھک اور ہمبند	۵
۶	پانچواں باب - موت کی تعداد کا	۶
	اندرج رجسٹر میں	





تفہیم

کچھ ہے۔ ایک تندرستی ہزار نعمت! آدمی بیمار ہو کر کچھ تو کام ہی نہیں کر سکتا
یا کام کرنا اس کے واسطے نہایت دشوار ہو جاتا ہے۔ اور جن باتوں سے پہلے اس
کا ہی محسوس ہوتا تھا۔ وہی باتیں بیماری میں اس کو بڑی معلوم ہوتی ہیں +
بیماری آدمی کی زندگی کو صرف تلخ ہی نہیں کر دیتی۔ بلکہ بار بار بے سرو سامان
اور غمگین بھی بنا دیتی ہے۔ کیونکہ جب یہودی کے سبب اپنے معمولی کاروبار
سے محذور ہو جاتا ہے۔ تو خود اس کو اور اس کے بال بچوں کو وہ آسائشیں
نصیب نہیں ہو سکتیں۔ جو تندرستی کی حالت میں ہوتی تھیں۔ اور اکثر صحت
کے بعد بھی وہ اور اس کے بال بچے عرصہ دراز تک اس تکلیف میں مبتلا رہتے
ہیں۔ اور کبھی بیماری مہلک ہوتی ہے۔ اور وہ شخص جس کی کمائی سے سارا
گھنا پیتا تھا۔ عین شباب میں مر جاتا ہے۔ یہ مثال شہر اور دیہات کے محل
وگوں پر صادق آ سکتی ہے۔ باوجودیکہ تندرستی ہر منتفص کے واسطے
بڑی نعمت ہے۔ اور عام خلق اللہ کے واسطے بڑی دولت۔ کیونکہ کسی اکثر
لوگ اس کی طرف بہت کم توجہ کرتے ہیں۔ اور ایسے تو بہت ہی کم
آدمی ہوتے۔ جو بیماری سے پہلے اس نعمت کی قدر کرتے ہوں +
جب کوئی شخص بیمار پڑتا ہے۔ تو ڈاکٹر یا حکیم کی صلاح لیتا ہے۔ اور
تندرست ہوتے تک بہت سادقت اور روپیہ بھی خرچ کر دیتا ہے +
خیال کرو۔ اگر وہ بیماری سے پہلے ہی مرض کے سبب کو روکنے میں کوشش
کرتا۔ تو بیماری سے بالکل محفوظ رہتا۔ تکلیف نہ پاتا۔ ڈاکٹر کی فیس سے
بچ جاتا۔ اور روپے کا نقصان بھی نہ اٹھاتا۔ جو ایام مرض میں کام
نہ کر سکنے سے اٹھانا پڑتا ہے۔ البتہ مرض کا سبب رفع کرنے میں بھی
روپیہ صرف ہوتا ہے۔ لیکن یہ صرف ان نقصانوں کا باعث بھی نہیں ہے۔

جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے۔ خصوصاً جب کہ بیماری کا سبب خفیت ہو +
 پہلے یہ ہو سکتا ہے۔ آڑی کی اڈنے کو شش سے اکثر بیماریاں
 ہول جائیں۔ کیونکہ یہ بیماریاں جن سے لوگ دکھ بھرتے ہیں۔ اور مرنے
 بھی ہیں۔ خود مرض کی غفلت اور بے توجہی سے پیدا ہوتی ہیں +
 حفظِ صحت پس کو اصطلاح میں ہائیبیڈین کہتے ہیں۔ اس قسم کا
 نام ہے۔ جو آڑی کو مرض کے روکنے کی تدریس بتلاتا ہے +
 چند سال پہلے مرض کے روکنے میں بہت کم کوشش ہوتی تھی۔ بلکہ جو تھا۔
 بیماری کے پیدا ہی کرنے میں سرگرمی سے مدد دیتا تھا۔ ایسے بہت تھوڑے
 تھے۔ اس کے روکنے میں کوشش کرتے ہوں۔ اس میں کچھ شک نہیں۔
 کہ اس کے روکنے میں ہر شخص کچھ نہ کچھ مدد کر سکتا ہے۔ لیکن اس بات
 کے سمجھنے کے واسطے کہ مرض کے روکنے کے لئے آڑی کو کیا کرنا چاہئے۔
 ان باتوں سے آگاہ ہونا لازم ہے۔ جن سے صحت قائم رہتی ہے +
 ممکن نہیں کہ اس پھوٹے سے رسالے میں وہ ساری باتیں
 سما جائیں جو صحت کے متعلق ہیں۔ بلکہ ان میں سے ایک کا پورا پورا
 بیان کرنا بھی ممکن نہیں۔ ہاں ان میں سے چند ایسی باتوں کا ذکر
 آسان عبارت میں ہو سکتا ہے۔ جو نہایت قابلِ توجہ ہیں۔ اور انہیں
 سچے سچے سامانی سے سمجھ سکتے ہیں۔ مثلاً ان باتوں کو آسانی سے دیکھ سکتے
 ہیں۔ کہ صحت کے بڑے بڑے قانون کیا ہیں؟ اور یہ بھی کہ ہندوستان
 کے ہر شہر اور گاؤں میں لوگ ان قانونوں کی طرف کس طرح توجہ
 نہیں کرتے۔ یا کس طرح ان کے خلاف کرتے ہیں۔ اور اس بے توجہی
 اور مخالفت کا اندازہ کیونکر ہو سکتا ہے۔ جس سے شہروں اور گاؤں
 میں حالتِ موجودہ کی نسبت زیادہ تر صحت قائم رہے +

نہ پہلا باب

اگر ہو۔

پاک اور صاف ہوا کی ضرورت

آدمی کی زندگی کے واسطے تین چیزوں کا ہونا ضروریات مئے ہے۔ ایک تو ہوا۔ دوسرے پانی۔ تیسرے غذا۔ پانی یا غذا کے بغیر تو آدمی کچھ دن جی بھی سنتا ہے۔ لیکن ہوا بغیر چند منٹ کے اندر ہی مر جاتا ہے۔ پس زندگی کی کل ضروریات میں سے ہوا نہایت ضروری چیز ہے۔ اگرچہ ہوا کو نہ تو تم دیکھ سکتے ہو نہ معلوم کر سکتے ہو۔ جب تک کہ تم سے آکر کھڑے نہ کھائے۔ اور اُس وقت اُس کو جھوکا یا جھکڑا کہتے ہیں۔ تم ہمیشہ ایک بڑے ہوا کے گڑے میں رہتے رہتے ہو۔ اور اُس کی تہ میں اُسی طرح چلتے پھرتے ہو۔ جس طرح پتھلیاں پانی کی تہ میں چلتی پھرتی ہیں۔ پس چونکہ زندگی کے واسطے ہوا ایک نہایت ضروری چیز ہے۔ تو زندگی کے واسطے بھی پاک اور صاف ہوا کا ہونا ایک امر ضروری ہے۔ اگر کسی جانور کو گھٹی ہوئی ہوا میں جمد کر دو۔ مثلاً ایک چوہے کو کسی دھیسے کے مڑتبان میں۔ تو پتلے وہ پٹنے لگتا۔ اور پھر مر جاتا ہے۔ ایسا کہ اتفاق ہوتا ہے کہ ہوا ایسی کثیف ہو جائے کہ اُس میں حیوانات زندہ نہ رہ سکیں۔ مگر اُس قدر کثیف تو بارہ ہو جاتی ہے کہ جو اُس میں رہتے ہیں۔ ان کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ زندگی میں فوق آ جاتا ہے۔ اور انواع و اقسام کے امراض بڑے مہبتلا ہو جاتے ہیں +

خاص سبب جن سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے

دنیا میں ہمیشہ ایسے بڑے بڑے قدرتی کام ہوتے رہتے ہیں۔ جن سے ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ چنانچہ پہلے حرکت کرنے والی ہوا یعنی دم لینا ہے۔ حیوانات کے ہر سانس کی حرکت سے کچھ نہ کچھ ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ مثلاً ہوا کا جزو اعظم آکسیجن ہے۔ جس پر زندگی منحصر ہے۔ اس جزو کا کچھ حصہ پھینچوں میں جاتا ہے۔ اور اس کی جگہ وہ فاسد مرکب پیدا ہو جاتا ہے۔ جس کو کاربائک ایسڈ گاس کہتے ہیں۔ اور ساتھ ہی ہوا سے پانی کے بخارات اور مختلف قسم کے فاسد مرکبات بھی جو جنم میں پیدا ہوتے ہیں۔ ہوا میں مل جاتے ہیں +

جس طرح کا ذکر اوپر آچکا ہے۔ اس کے بند مرتبان کے اندر مرجانے کا ایک تو یہ سبب تھا۔ کہ ہوا میں سے آکسیجن گاس مر جاتی ہو گئی۔ اور زندگی قائم رکھنے کے واسطے اس گاس کی جگہ نہ تو کاربائک ایسڈ کارآمد ہو سکتی ہے۔ نہ پانی کے بخارات۔ اور دوسرا سبب وہ فاسد مرکبات تھے۔ جن کے فضل کو اصطلاح میں کثیف کن کہتے ہیں۔ اس سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ ہر ایک چیز کے جملے کے لئے آکسیجن کی ضرورت ہوتی ہے۔ ورنہ وہ جل نہیں سکتی۔ اور اس کے جلنے سے جو چیز پیدا ہوتی ہے۔ اس کا بہت سا حصہ وہی فاسد کاربائک ایسڈ گاس ہوتی ہے۔ جو سانس کے بہانہ نکلتی ہے۔ اگر کچھ کی جگہ کم ایک بند مرتبان میں کسی جلتی ہوئی چیز کو رکھ دو۔ تو وہ بھی جلد بجھ جائیگی۔ نیز کہ آکسیجن ہلکے خورج ہو جاتی ہے۔ اور بغیر آکسیجن کے کوئی

شے جل نہیں سکتی ۔

انہی کے سڑ جانے سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے۔ اہم یہ قاعدہ ہے۔
 کہ محل اجزائے حیوانی یا نباتی مرنے کے تھوڑی دیر بعد سڑنے لگتے ہیں۔
 اور گھوم پھلوں میں تو اگلے دو تھوڑے گھومے۔ مگر سڑنا شروع ہو گئی۔ تب
 اہم سے مختلف قسم کی ہوائیں پیدا ہوتی ہیں۔ جن میں سے بعض
 زہریلی بھی ہوتی ہیں۔ آدمی اہم جانوروں کے مڑے اور محل
 مڑے نباتات یا ان کے کچھ کچھ جھٹے سڑتے اور لگتے ہیں۔ پھر ان
 سے فاسد ہوائیں پیدا ہوتی ہیں ۔ انہی میں زندہ حیوانوں کے ٹھٹھے
 بھی شامل ہیں۔ مثلاً پلیرینہ جو جلد سے نکلتا ہے۔ بولہ سبزر اور
 ہیکار انجا جو محل زندہ حیوانات کے جسم سے نکلتے ہیں۔ اور ان میں سے
 بعض ایسے ہیں۔ کہ کبھی کبھی جسم سے جدا ہونے سے پھٹے ہی بوریہ
 ہونے لگتے ہیں۔ علاوہ اسباب مذکورہ کے زمین کے بخارات سے بھی ہوا
 کثیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ زمین جیسی کہ ہم کو معلوم ہوتی ہے۔ کوئی
 مٹی یا ریت کا ٹھوس ڈلا نہیں ہے۔ جس کے اندر کوئی بڑے نفوذ
 نہ کر سکے۔ بلکہ سطح زمین اور اس پانی کی سطح کے درمیان جو اس کے
 نیچے ہوتا ہے۔ ہوا کی آمد و رفت کم و بیش جاری رہتی ہے۔ اور یہ
 ہوا زمین سے نکل کر باہر کی ہوا میں آ جاتی ہے۔ پس اگر زمین
 میں کوئی شے ایسی ہو۔ جس سے اس کی ہوا کثیف ہو سکتی ہے۔ تو
 وہ کثافت زمین کے مسامات کے رشتے ہوا کے ذریعے سے اوپر نکل آتی۔
 اور باہر کی ہوا کو کثیف کر دیتی۔ جو ہمارے سانس کے کام میں آتی
 ہے۔ محل جاندار مادے جو انسان یا اور حیوانات کے جسم سے نکلتے
 ہیں۔ لوگ انہیں بالکل مضر صحت نہیں سمجھتے اور یہ نہیں جانتے۔

کہ ان میں اثر بد ہوتا ہے۔ اور اس خیال سے اکثر زمین ہی پر
 بڑا پیسہ دیتے ہیں۔ گھاس پھوس۔ پتے اور آذر نباتی اجزا جو چلنے
 لگتے ہیں۔ ان میں بھی یہی اثر بد ہوتا ہے۔ اس اثر کی بدی اس
 وقت زیادہ تر بڑھ جاتی ہے جب زمین سیلی ہوتی ہے کیونکہ زمین
 کے اس طرح سینے سے وہ چیزیں جلد سرپٹنے لگتی ہیں۔ اور اس
 سیل یعنی پانی کے بخار کو ہوا اڑا لے جاتی ہے۔ جس سے ایک مُضِرّہ
 صحت سرزدی پیدا ہوتی ہے۔ زمین کے اعموم مرطوب یعنی سیل ہوتی
 ہوتی ہے۔ اور اسی سیل اور سطوی ہوتی نباتات کے باعث ان
 مقاموں پر ہوا جہاں دلدل ہوتی ہے۔ مُضِرّہ صحت ہو جاتی ہے۔
 اور اگرچہ وہ دلدل کسی قدر دور و دراز بھی ہو۔ تو بھی ہوا کے جھوکے
 اس کی کثافت کو شہروں اور گاؤں میں اڑا لے جاتے ہیں۔ گھر کے
 روزمرہ کے ایسے کاموں سے جیسے نہانا۔ دھونا۔ کھانا۔ لگانا ہے۔ جو جو
 کچھ پیدا ہوتی ہیں۔ اگر انہیں بااحتیاط تمام رفع دفع نہ کیا جائے۔
 تو ان سے بھی ہوا کثیف ہو جاتی ہے +

بعض پیشہ کار جرنے بھی ایسے ہیں۔ کہ جن سے ہوا کثیف ہو جاتی
 ہے۔ مثلاً چمڑا رنجنے والے۔ قصابی۔ رنگ ساز وغیرہ جن کا پیشہ حیوانات
 و نباتات کے اجزائے مژدہ سے تعلق رکھتا ہے۔ ہوا کو کم و بیش کثیف
 کر دیتے ہیں۔ اور بعض اہل حرفہ ایسے بھی ہیں۔ جن کی دشکاری سے
 چھوٹے چھوٹے کرکرے یا آذر قسم کے اجزا اڑ کر ہوا میں مل جاتے ہیں۔
 مثلاً سوہنگر۔ پن مگر یا کارخانوں میں کام کرنے والے۔ غرض یہ چھوٹے
 چھوٹے کرکرے یا آذر قسم کے اجزا بھی جب ہوا میں سے سانس کے
 ذریعے پھیپھڑے میں پہنچتے ہیں۔ تو ان سے بیماری پیدا ہو سکتی ہے +

ہوا کے پاک کرنے کے قوتی عمل

تم نے دیکھ لیا۔ کہ ہوا کو کثیف کر دینے کے بہت سے سبب ہیں۔ جو ہمیشہ جاری رہتے ہیں پس اگر قوتی ترکیبوں سے ان کا دفعہ نہ ہوتا رہتا۔ تو زندگی محال ہو جاتی۔ مگر بغض کر کے قوتی قانون ہیں۔ جو بہت کچھ اس خرابی کو دفع کر دیتے ہیں۔ اہل مختلف قسم کی محاسن کا منتشر ہوتے رہنا۔ جس سے خود بخود فاسد ہوا میں پراگندہ ہو کر عام ہوا میں مل جاتی ہیں + دوسرے ہوا کا تیز چلنا جس سے مختلف ہواؤں کا آپس میں مبادلہ ہو جاتا ہے + پتھر کے جو گاربانک ایسڈ زندہ حیوانات و نباتات سے بکثرت پیدا ہوتی ہے۔ اس کے اجزا کو ہرے پتھروں کا چھڑا کر دینا۔ اور اس طرح اکسیجن کو خالص کر کے ہوا میں ملا دینا پس یہ تین ترکیبیں ہوا کی صفائی کی ہیں۔ جو کہ ہمیشہ ان کثافتوں کے بہت سے حصے کو ہٹا کر قوتی رہتی ہیں۔ جو اوپر کی صورتوں سے پیدا ہوا کرتی ہیں۔ مگر افسوس یہ ہے کہ لوگ اکثر ان صفائی کی ترکیبوں کو کارگر ہونے نہیں دیتے۔ وہ ہوا میں کثافتیں پیدا کرنے کے علاوہ اپنی جان کو ایسے کھٹے ہوئے گھروں میں بند کر بیٹھتے ہیں۔ جہاں کثافتوں کے صاف کرنے میں ان قوتی ترکیبوں کی بہت تھوڑی بلکہ کچھ بھی پیش نہیں جاتی۔ اور شہروں میں مکانات ایسے بھان بناتے ہیں کہ اکثر لوگ نہایت تنگ جگہ میں رہتے ہیں۔ اور اس لئے کثیف ہوا میں دم لینے سے جو ضرر ہوتا ہے۔ وہ بہت بڑھ جاتا ہے۔

ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں

ہوا کے کثیف ہو جانے کے اسباب

جن خرابیوں کا ذکر اوپر ہوا۔ ہندوستان کے ہر شہر اور گاؤں میں پانی جاتی ہیں۔ مگر ہاں کسی میں کم۔ کسی میں زیادہ۔ اور ان میں دو قسم کے مکانات ہوتے ہیں۔ ایک تو صحن دار۔ دوسرے چھوٹے۔ صحن دار مکانوں کے صحن چار دیواری سے گھرے ہوتے ہیں۔ جن میں روشنی اور ہوا کی آمد و رفت کے لئے نہ دروازہ ہوتا ہے۔ نہ کھڑکیاں ہوتی ہیں۔ چھوٹے گھروں کا حال یہ ہے۔ کہ اگر ان کا دروازہ بند کر دیجئے۔ تو ان میں ہوا اور روشنی کسی طرح آ ہی نہیں سکتی۔ رہنے والوں کا یہ حال ہے۔ کہ بہت سے آدمی دل کر ایسی جگہ کو گھڑیوں میں سوتے ہیں۔ کہ نہ تو ان میں سے سانس کے کام آئے ہوئی ہوا اچھی طرح باہر نکل سکتی ہے۔ نہ ان میں باہر کی لطیف ہوا آسانی سے آ سکتی ہے۔ تاکہ اُس کثیف ہوا کا مبادلہ ہو سکے۔ پس جو ہوا دم لینے سے کثیف ہو چکی ہے۔ اُسی کے لئے سے بار بار سانس لیتے ہیں۔ اور فقط یہی خیالی نہیں ہے۔ بلکہ اس سے بدتر ایک اور خرابی یہ ہے۔ کہ ان لوگوں کا یہ عام قاصدہ ہے۔ کہ اپنے سرمۂ کو کمرے میں خوب پیٹ کر سوتے ہیں۔ علاوہ ازیں جو آگ کھانا پکانے میں جلتی ہے اور چھوٹے چھوٹے تیل کے چراغ جو رات کو روشن ہوتے ہیں۔ کچھ ہوا سے صرف الکتھین ہی کو نہیں کھینچتے۔ بلکہ اُس میں تھپیلی ہوا میں آدھ اور اجڑا دھواں دیتے

ہیں۔ اُن سے ہوا اور بھی کثیف ہو جاتی ہے۔
 گھروں کے پاس اکثر مزدے بھی دفن کئے ہیں۔ یا تھوڑے ہی فاصلے
 پر ادھورا جلا دیتے ہیں۔ جائزہ جہاں مرے۔ وہیں پڑے ہے۔ بہت کم
 اُن کو ہرنڈے یا درندے کھا نہ جائیں۔ اور ناکارہ نباتات و دروازوں
 کے عین سافے اگتی ہے۔ وہیں گزرتی ہے۔ وہیں سڑتی ہے۔ اٹھا کر
 پھینک بھی نہیں دیتے۔ جنم کم صفائی پر جیسا پلے۔ خیال نہیں
 کرتے۔ نہاتے ہیں۔ اور کیلے ہی کپڑے پلاں لیتے ہیں۔ جن محالوں کو
 اور ڈھ کر سوتے ہیں۔ وہ ہسپتے اور جنم کے اور قسملوں سے بھرے
 ہوتے ہوتے ہیں۔ کھاد کے پھینکنے کا بندوبست ابھتا نہیں، کہتے۔
 راستے کے آس پاس بلکہ شارع عام میں بھی نجاست پڑی رہتی
 ہے۔ یہ لوگ اکثر ایسا بھی کرتے ہیں۔ کہ بہت سویرے اٹھ کر اُن
 کیتوں میں رنج حاجت کے لئے جاتے ہیں۔ جہاں اونچے کیت کھڑے
 ہوتے ہیں۔ یا جہاں پڑے کی جگہ پاس مل جاتی ہے وہیں بیٹھ جاتے
 ہیں۔ اور بغض دفعہ گھروں کی چشموں پر ہی پاخانہ پھرتے ہیں۔
 وہ وہیں پڑا رہتا ہے۔ سوکھ کر خاک ہو جاتا ہے۔ اور گرد کے ساتھ
 ہوا میں اڑتا پھرتا ہے۔ یا سینہ میں بہ کر بچے پھیلتا ہے۔ جہاں
 جا ضرور ہیں۔ وہ اکثر گندگی سے بھرے رہتے ہیں۔ اُن کی نجاست
 تھوڑی بہت پاس کی زمین میں بہتی ہے۔ بازار میں یا گھر کے
 صحن میں۔ یا چدھر کو رست پاتی ہے۔ بہ جاتی ہے۔ اگر کسی عین
 لکاس نہیں ہوتا۔ تو بچے کسی گوشے میں۔ یا گھرے غار یا سڑاس
 میں جا گزرتی ہے۔ اندہ پیشاب تو جس گوشے میں چاہیں۔ کر دیتے
 ہیں۔ گوہر کا حال ہے۔ کہ یا تو بے قوری سے زمین میں مل جاتا

ہے دیا کھاد میں شامل ہوتا ہے۔ تو گھر کے پاس ڈھیر لگا دیتے
ہیں۔ تاکہ گھر جاگے۔ اس سے ہوا کشیف ہو جاتی ہے۔ کیونکہ
دوبلہ ہوا پیدا ہوتی ہے۔ یا جب وہ سڑنے لگتا ہے۔ تو پہلے
زمین۔ پھر اس کے پاس کی ہوا کشیف ہو جاتی ہے۔ اور ان دونوں
صورتوں سے یکساں بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ بلکہ دوسری صورت
میں مہل کے سبب زمین جلد تر گندی ہو جاتی ہے +

نہانے کا یہ حال ہے۔ کہ جہاں موقع پاتے ہیں۔ وہیں کھڑے
ہو جاتے ہیں اور وہاں زمین پر جو گلنے قابل چیزیں پڑی ہوتی
ہیں۔ پانی انہیں لے کر زمین میں پھونکت ہو جاتا ہے۔ پانی کئے
لکاس کا بھی اچھا انتظام نہیں۔ مینہ کا پانی یا تو گودھوں میں
بہت سا جمع ہو جاتا ہے۔ یا گھر کے پاس کھڑا رہتا ہے۔ اور یہ اس
سے بھی بُرا ہے۔ کیونکہ گھر کا قوسی بہ نسبت باہر کی زمین کے اکثر
بچا ہوتا ہے۔ پھر جب اس نواح میں ایسی دلدل بھی ہوتی ہے۔
جس سے پانی کا لکاس نہ ہو۔ تو وہاں کی گلی سڑی ہوئی نباتات اور
سبیل کی کثافت ہے۔ ہوا بگڑ جاتی ہے۔ اور اس کثافت کو گلو و نواح
میں پھیلاتی ہے۔ اور وہ بیماریاں پیدا کرتی ہے۔ جو دلدل کے
اس پاس کے مقامات میں عام ہوتی ہیں +

وہاں پھین جانے کا بخور اور بعض دفعہ نیلے کپڑوں کا دھوون بھی
جہاں جی چاہتا ہے۔ بھینک دیتے ہیں۔ لیکن کھڑے اکثر سڑوں
اور تالابوں پر دھوئے جاتے ہیں +

قسائیوں کا بھاساں بس چلتا ہے۔ وہیں جانوروں کو ذبح کر ڈالتے
ہیں۔ اور ان کے اندر کی آلائش بھی وہیں پھینک دیتے ہیں۔

چنوا رکھنے والے۔ رگھو پڑ اور اور پیشہ سے سہا باز ہوا اپنا اپنا کام کرتے ہیں۔ جس سے ارد گرد کے لوگ کو ایذا پہنچتی ہے۔

کیا ترکیب ہے کہ ہوا کثیف نہ ہونے پائے

اب دیکھنا چاہئے۔ کہ جو کثافتیں پیدا ہوتی ہیں۔ ان کی روک یا دفعیہ کسی طرح ہو بھی سکتا ہے یا نہیں؟ ان میں سے بعض کو ایسی ہیں۔ کہ ان کا دفعیہ ہو ہی نہیں سکتا۔ مثلاً سانس کا چلنا اور آگ کا جلنا کیونکر بند ہو؟ اور جہاں یہ ہوتی۔ وہاں ہوا کا اصل جُزء آکسیجن ضرور غریب ہوگا۔ پھر اس کی جگہ وہ ہوا بھی ضرور ہی پیدا ہوگی۔ جو زندگی کو زہر ہے۔ لیکن جب تک قدرتی قاعدوں میں کچھ خلل نہ پڑے گا۔ اس وقت تک اس سانس لینے اور جلنے کے عمل سے کوئی خرابی عائد نہیں ہو سکتی۔ چنانچہ اس ہوا کی اصلاح کے لئے گھر میں ایسا بندوبست ہونا چاہئے۔ کہ باہر کی ہوا آتی جاتی رہے۔ یہ کچھ ضرور نہیں ہے۔ کہ گھر میں سانس کی ہوا چلتی رہے۔ کیونکہ اگرچہ کسی گھر یا کمرے میں ہوا کا چلنا مقنوم نہیں ہوتا۔ مگر ہوا ہمیشہ ادنیٰ بدلتی رہتی ہے۔ ہاں اس لئے کہ لطیف ہوا پہنچ سکے۔ مگر نیز نہ ہو۔ چاہئے کہ ایک ہی کمرے میں ایک ہی وقت میں بہت آدمی نہ رہیں۔ ورنہ وہ لوگ اس مکان کی ہوا کو اتنی جلدی کثیف کر دیں گے۔ کہ اچھی جلدی باہر کی لطیف ہوا وہاں کافی نہیں پہنچ سکتی۔ یعنی اس مکان میں آدمیوں کا مجموعہ نہ ہونا چاہئے۔ سڑکاری مکانات۔ مثلاً بارگاہ اور جینٹلمنوں میں ہر ایک آدمی سے رہنے

کے لئے چھٹی جگہ دیکھائی گئی ہے۔ وہ خوب سوچ سمجھ کر مختار کی گئی ہے۔
 اُس جگہ کی مقدار ایک ایک پیمائش سے دریافت ہو سکتی ہے۔ مثلاً
 اگر کوئی کڑہ دس فٹ چوڑا۔ دس فٹ لمبا۔ دس ہی فٹ اونچا ہو۔ تو
 اُس میں ہزار مکتب فٹ ہوا ہوگی۔ ہر ایک قیدی کو ۴۸ مکتب فٹ
 دیا جاتا ہے۔ اور یہ بات مکان کی سطح زمین کی پیمائش سے بھی
 دریافت ہو سکتی ہے۔ مثلاً جو مکان دس فٹ لمبا۔ دس فٹ چوڑا
 ہو۔ اُس میں ۱۰۰ مربع فٹ جگہ ہوگی +

دیس سپاہیوں کو ۴۲ مربع فٹ زمین دی جاتی ہے۔ اور قیدیوں
 کو ۳۶ فٹ۔ وجہ یہ ہے کہ قیدیوں کی بازوؤں کی چھتیں عام دیسی
 مکانوں سے بہت اونچی ہوتی ہیں۔ اور اُن میں کھڑے بھی نہ
 ہیں۔ جن سے ہوا کی آمد و رفت بہت اچھی طرح ہوتی رہتی
 ہے۔ معمولی کارروائیوں کے واسطے سطحی مربع فٹ کی پیمائش کافی
 ہے۔ اگر ممکن ہو۔ تو ایک آدمی کے واسطے ۴۸ مربع فٹ چاہئے۔
 یعنی اُس قدر زمین جو آٹھ فٹ لمبی۔ چھ فٹ چوڑی ہو۔ اور
 کمرے کی دیواریں اُوپر کی طرف کھینکیاں ہونی چاہئیں۔ تاکہ
 سانس کی کیفیت ہوا اُن میں سے نکل جایا کرے۔ کیونکہ اکثر موصموں
 میں محاسن میں سے ٹھنڈی ہوائی ہوا بہ نسبت اُرد گرد کی ہوا کے گرم
 ہوتی ہے۔ اس واسطے اکثر اُوپر کو جاتی ہے۔ رہنے والوں کی تعداد
 کے بموجب ہر کمرے کی کھڑکیوں کو فراخ رکھنا چاہئے +

یاد رکھو۔ جب باہر سے کسی ایسے مکان میں داخل ہو جس میں ایک
 یا کئی آدمی رہتے ہوں۔ اور اُس میں بدبو محسوس ہو۔ تو جان لو۔ کہ
 اُس کمرے میں ہوا کی آمد و رفت کا بندوبست کافی نہیں ہے۔ جب

فی آدمی کے حساب سے جگہ کی مقدار مقرر کرتی ہو۔ تو خیال رکھنا چاہئے۔ کہ بیماروں کو یہ نسبت ستر رشتہ آدمیوں کے زیادہ ہوا کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ جب آدمی بیمار ہوتا ہے۔ تو حالت صحت کی نسبت اس کی چمک اور بھینچلٹ سے زیادہ کٹاوتی ہوتی ہے۔ اور ان سے جلدی عفونت پیدا ہو جاتی ہے۔ اس واسطے کہ بیماروں کے اندر گود کی ہوا تنفس کے قابل ہو۔ یہ چاہئے۔ کہ ہوا معمولی مقدار سے زیادہ ہو۔ بلکہ جو مقدار بیمار کی خدمت کرتی ہے۔ ان کے واسطے بھی یہ بات واجب ہے +

بچوں کو لطیف ہوا کی ویسی ہی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسی جوانوں کو۔ یہ بات رشم میں داخل ہو گئی ہے۔ کہ چہ کو ایسے کمروں میں بند رکھتے ہیں۔ جن میں ہوا کو بالکل دھل نہ ہو۔ اس پر ملاحظہ یہ۔ کہ وہاں ہمسائیوں اور رشتے داروں کا ہجوم ہوتا ہے۔ اور اس حالت صحت پر خط کے واسطے بھی نہایت پرخطر ہے۔ بہشت سے بچے پیدا ہو کر چمک ہی رزم کے اندر مر جاتے ہیں۔ سبب یہ ہے۔ کہ دم لینے کو خالص ہوا کی کافی مقدار نہیں ملتی + جس کمرے میں لوگ رہتے ہیں۔ اگر وہاں دود کش یا کوئی اور رشتہ کشیف ہوا اور دھواں نکلنے کا نہ ہو۔ تو اس میں آگ نہ جگنی چاہئے + روشنی کے واسطے مٹی کے بھدے چراغ جلائے جائیں۔ اور ان سے دھواں اور کشیف ہوا نہیں پیدا ہوتی ہے۔ مگر ان کے نکلنے کا بھی کوئی ویسا ہی آسان بندوبست ہو سکتا ہے۔ جیسا آگ کے دھوئیں وغیرہ کا ہو سکتا ہے +

سرطان کے سبب سے جو جراثیم پیدا ہوتی ہیں۔ ان کے دھوئے کے

ملے اس عام اُصل کو مد نظر رکھنا چاہیے کہ گل مرے ہوئے حیوانات
 اور مچھلیاں ہمیشہ نجات کا جال تک ممکن ہوں۔ سڑنے سے پہلے
 احتیاط کے ساتھ کسی جگہ پھٹکوا دیا کریں۔ اور مزدوروں کو آبادی سے دور
 اچھی طرح دفن کر دیا کریں۔ یا جلادیا کریں چھوٹے کرنا ہو۔ تو قبر بشرط
 امکان کم سے کم ۴ فٹ گہری ہو۔ اور مٹی سے خوب طرح بند کر دیں۔
 جلانا ہو۔ تو خوب اچھی طرح جلا لیں۔ مزدور جانوروں کو فوراً اٹھوا کر دور
 کرکوا دیں۔ اور اوپر خوب ربا دیا کر مٹی جما دیں۔ گلے سڑے گھاس پھوس
 اور ڈنڈا جیسے ریل۔ گوبر وغیرہ جو کھاد میں کام آتے ہیں۔ جمع
 کر کے کم سے کم آبادی سے ۱۰۰ گز کے فاصلے پر سب کا ڈھیر لگا دینا
 چاہیے۔ اگر اُس ڈھیر پر کبھی کبھی تھوڑی مٹی ڈال دیا کریں۔ تو
 اُس سے نہ تو بدبو پیدا ہوگی۔ نہ ذرائعہ پر اُس کا اثر کم ہوگا۔
 جلد کو درست رکھنے اور اُس سے مٹی پن کی حالت میں جو محفوظ پزیر
 مادہ چٹکا کرتا ہے۔ اُس کے دور کرنے کے واسطے جنم کو صاف اور خشک
 رکھنے کے سوا کوئی ترکیب نہیں۔ سارے بدن کو روز پانی سے ضرور
 دھو ڈالنا چاہیے۔ پانی خواہ سرد ہو خواہ گرم + الہتہ جوان اور طاقتور
 آدمیوں کے واسطے اکثر سرد پانی بہتر ہے۔ لیکن مہلکوں اور کمزور
 آدمیوں اور بیمار آدمیوں کے چلے شیر گرم زیادہ مناسب ہے +
 چلے سے بھی بڑے بڑے کام متعلق ہیں۔ اور ان کاموں کو بخوبی
 انجام دینے کے لئے اُس کا پاک صاف رکھنا ضرور ہے + جلد اگرچہ
 جنم کا بیرونی حصہ ہے۔ مگر رقبے میں کسی اندرونی عضو سے کم
 نہیں + اُس میں جو بے حساب مسامات ہیں۔ وہ دیکھ فائدہ نہیں
 ہیں۔ ان سے ہمیشہ بدبو دار مٹھے نکلتے رہتے ہیں۔ پس اگر جلد کو

صاف نہ رکھوئے۔ تو وہ بند ہو جائیگا۔ اور بیماری پیدا ہوگی۔ لیکن
اگر تمہارے پیچھے کچھ کپڑے اور سونے کی بٹیاں لٹکا دیا ہوگا۔ تو چند کے
صاف رکھنے سے بھی برکت فائدہ نہ ہوگا۔ اس لئے ان سب کو
بھی ہوا دیتے رہو۔ اور خوب صاف رکھو۔

یورپ میں جو شہر صحت کے لحاظ سے اچھے شمار کئے جاتے ہیں۔
ان میں زمین کے نیچے موبیاں بنی ہوئی ہیں۔ شہر کی ساری گندگی جیسے
بول و براز۔ باور پھیلانے اور نہانے دھوئے کا پانی ان میں سے نکل جاتا
ہے۔ ان سب کو اصطلاح میں سواج یعنی گندگی کہتے ہیں۔ عام ٹیپوں
کی جگہ گھروں میں جاتے ضرور ہوتے ہیں۔ ان کی گندگی اور ہر قسم کا
گندہ پانی جو حوض اور گڑھوں میں جمع ہوتا ہے۔ یہ سب بلکہ لوہے کی
ٹیلوں میں جا پڑتا ہے۔ اگر گھر گھر کی ٹیلیاں مل کر بڑے بڑے ٹلوں
میں جا رہتی ہیں۔ یہ تل بلکہ پانی تو اپنے سے بھی بڑے بڑے ٹلوں میں
یا خشکی بدر رو میں جا گرتے ہیں۔ اور آخر ان سب کی گندگی کچ کر
یا تو سفند میں جا پڑتی ہے۔ یا ایک مفید کام میں صرف ہوتی ہے۔
یعنی کسی خاص قطعہ زمین کی پیداوار کو قوت دیتی ہے۔

جب ایسی صفائی کے سامان ایک مرتبہ بن گئے۔ تو پھر ان کی موت
میں بہت لاگت نہیں آتی۔ خیال کرو۔ اس شہر واپس میں اس صحت
اور لاگت کی نسبت کتنی بچت ہے۔ جو آدمیوں سے اٹھوانے میں پڑتی
ہے۔ کیونکہ اس ترکیب سے گندگی اپنے ہی ہوجھ سے ڈھلان کی طرف
پر جاتی ہے۔ بغض و قہ جہاں گندگی کے بہنے کے لئے ڈھلان کافی نہیں
ہوتی۔ وہاں اس کو پتہ دینی چھی جگہ میں جمع کرتے ہیں۔ پھر پانی سے
اوپر جگہ پر چڑھاتے ہیں۔ مگر اس میں زیادہ خرچ بیٹھ جاتا ہے۔

افسوس ہے! کہ ہندوستان میں بڑے وقت بار بار پیدا ہوتی ہے۔ کیونکہ یہ
 ملک ہموار ہے۔ اور اس میں ڈھلان کم ہے۔ مثلاً کھیتوں میں اس قسم
 کی دشواری پیش آتی تھی۔ اس لئے ایسی کل کی ضرورت پڑی۔
 جس سے گندگی مٹی اور پٹی پر لپک جائے۔ کہ پھر آپ ڈھک کر شور
 و حیلوں میں جا پڑے۔ کھیتوں میں جو صفائی کا طریقہ جاری ہے۔ وہ
 کل شہر میں یکساں نہیں۔ اور شہر کے جن حصوں میں بدروں
 بن گئی ہیں۔ وہاں بھی یہ کامل انتظام نہیں ہے۔ کہ گھروں کی
 چھوٹی چھوٹی موریوں باہر کی بڑی بدروں سے مٹی ہوتی ہوں۔ بلکہ
 خاکروب نجاست اور غلاظت کو اٹھا اٹھا کر موریوں میں ڈال دیتے
 ہیں۔ جہاں سے وہ ڈھک کر ان کھیتوں میں جا پڑتی ہیں۔ جو
 سرکار یا اور لوگوں کی طرف سے اسی کام کے لئے بنے ہیں +
 ہندوستان کے شہروں کی صفائی نلوں اور بدروں سے ہونے میں
 کئی مشکلیں ہیں۔ اول یہ کہ اگرچہ پنپ نہ بنانا پڑے۔ پھر بھی اس
 کے جاری کرنے میں پہلے پہل بڑی لاگت آتی ہے۔ دوسرے پانی کا
 سامان کافی ہمارے پاس نہیں پہنچ سکتا ہے۔ تیسرے نلوں اور موریوں کی قیمت
 آدمیوں نے کم لاگت میں کام رکھ سکتا ہے۔ لیکن ان میں سے بعض
 قابضین مریع بھی ہو سکتی ہیں۔ چنانچہ بہت کھلے کھلے مل نہ ہوں۔
 پہلی ٹیلیوں سے بھی بڑی آبادی کی گندگی صاف ہو سکتی ہے۔ بشرطیکہ
 ان میں ڈلاؤ ہی ڈالا جائے۔ کیونکہ یہ ٹلیاں زمین کے نیچے نیچے زمین
 نجاست ہی کے لئے جانے کے لئے ہیں اور پانی کے نکاس کے لئے
 زمین کی سطح پر الگ بندوبست کرنا چاہئے۔ اس کا ذکر آئندہ آئیگا۔
 مگر یہ ٹلی مٹی کے چمچہ نہیں۔ جو شاید رفتہ رفتہ ہندوستان میں

بن جائیگے۔ تو لوہے کے ٹکڑے سے اور خلیاتی برزرو سے بہت کم لگات
 پھینکیں۔ اس وقت امید ہے کہ شہروں کے پینے کے پانی کا انتظام
 بھی بخوبی ہو جائیگا۔ پائپل لائن کافی ہے۔ اگر اس قدر پانی ہم پہنچ سکے
 جس سے گھر کے روزمرہ کے کام بخوبی چل جائیں۔ تو وہی پانی ٹیبل
 کے رستے نجاست بہا دینے کو بھی کافی ہو سکتا ہے۔ آذربائیجان سے ڈلاؤ
 اٹھوانے میں یہ بڑی قباحت ہے کہ ہمیشہ اُن کی گردن پر سوار
 رہے۔ تو بھی اچھی طرح صفائی نہیں ہو سکتی۔ اور اس کی نسبت
 نیوں میں بہانے کا انتظام بہت عمدہ ہے۔

• پائپل ہم برزرو کی سطح کو یہیں ختم کرتے ہیں۔ کیونکہ ہندوستان
 میں ایسی مٹیوں کا کم رواج ہے۔ جن کے رستے زمین کے نیچے
 نیچے نجاست اور رطوبت بہا کر دریا میں ڈالی جاتی ہو۔ اور بڑے
 شہروں میں بھی اس انتظام کے جاری ہونے کو ایک عرصہ چاہیے۔
 بلکہ چھوٹے شہروں اور گاؤں میں تو یہ کام آذربائیجان ہی کے
 ذریعے سے ہو سکتا ہے۔ اور یقین ہے کہ عرصہ دراز تک۔ نوٹ
 رہیگا۔ لیکن احتیاط رکھنی چاہیے کہ نجاست زمین پر نہ گرنے پائے۔
 مٹی کے ٹکڑوں میں رہے۔ اور اسے اٹھا کر کم سے کم دن میں
 دو دفعہ کریں دور حفاظت سے ڈال دینا چاہیے۔

مختلف نمونوں کے پائپل بنانے کی تجویز کی گئی ہے۔ لیکن خواہ
 سرکاری ہوں۔ خواہ گھر کے۔ عموماً پائپل کے بنانے میں اس بات کا
 خیال رکھیں کہ مٹی کی زمین پر نہ گرنے پائے۔ اور اگر ہر دفعہ پائپل
 پھرنے کے بعد اس پر ضروری سی خشک مٹی ڈال دی جائے۔ تو
 ہوا بھی صاف رہ سکتی ہے۔ شاید دافع عفونت کی کچھ ضرورت

نہیں۔ ان پر روپیہ مفت ملتا ہے۔ اکثر اوقات صرف کلندوں
 کی غفلت کو چھپاتی ہیں۔ پس بہتر یہی ہے کہ ڈلاؤ کو اٹھوا کر
 گڑھوں میں ڈال دیا کریں۔ یہ گڑھے ٹٹ بھر پوڑے۔ ٹٹ بھر گڑے
 ہونے چاہئیں۔ جن میں ۹ لٹچ تو ڈالا ہو۔ اور باقی ۶ لٹچ مٹی بھر دیں۔
 پھر اس زمین پر زراعت کریں۔ کیونکہ جب تک زراعت نہ ہوگی۔
 اس ترکیب سے فائدہ نہ ہوگا۔ ورنہ یہ ہے کہ زراعت سے نجات کے
 اجزاء الگ الگ ہو جاتے ہیں۔ پھر کھیتی اُنہیں اپنی غذا کے لئے
 جذب کر لیتی ہے۔ اور اُن کا نام و نشان تک نہیں رہتا۔ اگر ہو سکے۔
 تو غسل خانے اور باورچی خانے کے پانی کو بھی اسی ترکیب سے
 اٹھوا کر کھیتوں کی زمین پر پھینکا دیا کریں۔ مگر کھیتی اُسے جذب
 کر لے۔ اگر یوٹی پھینک دینگے۔ تو زمین پی مائیکٹی۔ اور جو جاندار
 مادے اُس میں ہوتے ہیں۔ اُن سے ہوا نشیف ہو جائیگی۔ جیسا کہ
 پہلے ذکر ہو چکا ہے۔ سیل کے اشیاء کے واسطے پانی کا نکاس ضرور
 ہے۔ تاکہ بارش کا پانی کہیں پاس کی ندی میں جا پڑے۔ ورنہ رائتا تو
 ضرور ہو۔ کہ مکانوں کے پاس کھڑا نہ دھننے پائے۔ جب ہو سکے۔ نالیوں
 کو چھتہ بنانا چاہئے۔ تاکہ میلا پانی زمین میں جذب نہ ہو۔ اور
 جہاں تک ممکن ہو۔ گڑھوں، نور نشیبوں کو بھی بھر دینا چاہئے۔
 گھر کی گڑھی اوپچی رکھنی چاہئے۔ تاکہ اُس میں سیل نہ ہونے پائے۔
 کیونکہ اگر گڑھی زمین کی سطح سے نیچی یا برابر بھی ہوگی۔ تو گھر سیلا
 رہیگا۔ اور آہستہ گھر میں رہنا بیماری کا مول لینا ہے۔ زمین پر
 سونے سے چار پائی پر سونا بہتر ہے۔ اور جہاں کی آہستہ ہوا مرطوب
 ہو۔ یا جہاں ہنار کا شاہ ہو۔ وہاں زمین سے ٹچا اُچھے ہو کر سونا

چاہئے۔ نہیں تو ایسے گھروں میں سوئیں۔ ریل کی کڑسی چھلی ہو۔
یا مکان کی بونری مشزل پر سوئیں۔ لیکن یہ نہ کرنا۔ کہ آپ تو اوپر
سوئیں۔ اور مویشی کو نیچے باندھیں۔ کیونکہ مویشی سے ہوا کشیف اور
ان کے گوہر اور مٹالی سے زمین گندی ہو جاتی ہے۔ اگرچہ گھر کے
باہر سے صفائی خوب ہو جایا کرتی ہے۔ لیکن بار بار بیٹھنے سے گھر
سیلا رہتا ہے۔ پانی کے گاہے میں گوہر نہ ملا چاہئے۔ کیونکہ گوہر کے
سڑنے سے بھی بدبو پھیل کر بیماری پیدا ہوتی ہے +

گھسیلوں اور دندلوں کے پانی کے نکاس کے انتظام میں بڑی
لاگت نکلتی ہے۔ اور اس کا بندوبست اکثر شہر اور دیہات کے
لوگوں کی طاقت سے باہر ہے +

میلیریا زہر اور اس سے جو تپ پیدا ہوتی ہے۔ ان دونوں کے
قابل طور پر روکنے کی حکمت بھی ہے۔ کہ دندل کی زمین میں سے
پانی نکال دیا جائے۔ اور اس پر کاشتکاری کی جائے۔ اور اگر نہ
نہ ہو سکے۔ تو ایسے مقام اور شہر کے درمیان خوب گنجان درخت
لگا دئے جائیں۔ کیونکہ درختوں سے میلیریا زہر کا نذر کم ہو جاتا
ہے۔ لیکن اصل علاج وہی ہے۔ یعنی پانی کے نکاس کا اچھا
بندوبست کرنا۔ اور زمین کو بدو دینا +

گندی اور مویروں کے پانی کے سوا نہروں کے کڑے کوٹ کو بھی
روز اچھی طرح جھاڑو دے کر جمع کر کے یا تو جلا دیں۔ یا دھلی
میں دبا دیں۔ یہی تو دھوا کے ڈھیر میں ڈال دیں۔ کیونکہ اس
میں بھی نپاتی اور پھوانی اجزا بہت ہوتے ہیں۔ اگر ان کو نہ اٹھایا جائے۔
تو ان کے سڑ جلنے سے بھی ہوا کشیف ہو جائیگی۔ آئینہ جیشوں کا

بھی انتظام کرنا چاہئے۔ جس سے بدبو پیدا ہوتی ہے۔ مثلاً بوچڑ خانے
اور قصابوں کے دکانوں کو پاک صاف رکھیں۔ تاکہ گوشت ہر گھنٹی
پختہ نہ پائے۔ اور بوچڑ خانے کے آخور کو بااحتیاط اٹھوا دیا کریں۔
اسی طرح رنگین۔ چمڑا رنگنے والے اور اسی قسم کے اور پیشہ ور یا
تو شہر اور گاؤں کے باہر رہیں۔ اور شہر کے اندر ہی بسنا ہو۔
تو ایسی جگہ بسائیں۔ جہاں آمد و رفت کم ہو۔ اگر ان سب باتوں
پر توجہ کی جائیگی۔ تو ہوا صاف رہیگی +

دوسرا باب

پانی

پاک و صاف پانی کی ضرورت

صحت منشی کے نقطہ دوسری بڑی ضروری چیز خالص پانی ہے۔ مگر
بعض آدمی پانی کو بطیف ہوا پر قوق دیتے ہیں۔ جو جو ترکیبیں ہوا
کے صاف رکھنے کے لئے اوپر بتائی گئی ہیں۔ انہی ترکیبوں سے پانی
بھی صاف نہ سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں اکثر کثافتیں ہوا ہی سے
پلا کرتی ہیں۔ اگر گندگی کے اٹھوانے کا مقبول بندوبست کیا جائے۔
تو ہوا اور پانی دونوں صاف نہ سکتے ہیں مگر کئی خاص باتیں بھی
ہیں۔ جن سے پانی گندہ ہو جاتا ہے۔ وہ کوشی باتیں ہیں۔ اور
اس کا علاج کیونکر ہو سکتا ہے؟ ہم آگے ان کا ذکر کرتے ہیں +

اُن وسیلوں کا ذکر جن سے پانی بہم پہنچتا ہے۔

پانی کے بہم پہنچنے کا سب سے بڑا ذریعہ بارش ہے۔ جب مینہ برستا ہے۔ تو کسی قدر پانی دریا اور ندی اور تالابوں میں بہ جاتا ہے۔ کچھ زمین پنی جاتی ہے۔ جس سے گھوٹ اور چشم بھرتے رہتے ہیں۔ اور بڑا حصہ دریا اور ندیوں کے پانی کا بھی زمین میں سے رس پس کر آتا ہے۔ پہاڑوں پر بجائے مینہ کے بڑت پڑتی ہے۔ گرمی میں جب بڑت پڑتی ہے۔ تو اُس کا پانی بہ کر دریا میں جاتا ہے۔ چنانچہ پہاڑی دریا گرمی کے موسم میں چڑھ جاتے ہیں۔

یہ بات سب جانتے ہیں۔ کہ خشک سالی میں دریا اور ندیوں کا پانی کم ہو جاتا ہے۔ گھوٹ اور چشم اتر جاتے ہیں۔ یا بالکل خشک ہو جاتے ہیں۔ مگر برسات میں جب بہت مینہ برستا ہے۔ تو دریا بہت چڑھ جاتے ہیں۔ اور تالاب اور گھوٹوں میں بھی پانی بھر جاتا ہے۔ ظاہر ہے۔ کہ مینہ کے قطرے ہوا میں ہو کر زمین تک پہنچتے ہیں۔ اس سے اُن میں کسی قدر ہوا کی کثافتیں مل جاتی ہیں۔ چنانچہ شہروں کی ہوا زیادہ کثیف ہوتی ہے۔ اس سبب سے جو پانی شہروں میں برستا ہے۔ اُس میں ہوا کی کثافت زیادہ مل جاتی ہے۔ تب بارش کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے۔ علاوہ اس کے مینہ کے پانی کی خرابی کا ایک اور بھی سبب ہے۔ یعنی جب وہ پانی زمین میں بہہ نکلتا ہو جاتا ہے۔ تب اُس میں پھوس اور مہنگینہ اور اور معدنی چیزیں مل جاتی ہیں۔ لیکن یہ چیزیں ایسی نہیں ہیں جن سے پانی بالکل خراب ہو جائے۔ ہاں جب گرمی اُسے گندہ کر دیتا ہے۔ یا جب

وہ رنجیلوں سے یا ایسے مقامات سے لیا جاتا ہے۔ جن میں بہت سے
گھاس پھوس، جگمگے ہوئے ہوں۔ تب وہ کام کا نہیں رہتا۔

ہندوستان کے شہروں اور دیہات میں پانی اکثر کیونکر
گندہ ہو جاتا ہے اور وہ خرابی کیونکر برک سکتی ہے؟

ہندوستان کے لوگ پانی دریاؤں، ندیوں، تالابوں اور گڑوں سے
پیتے ہیں۔ اب دیکھنا چاہئے کہ یہ کیونکر خراب ہو جاتے ہیں۔ اور
کونسی تزکیہیں ہیں۔ جن سے وہ خراب نہ ہوں؟ تم ابھی سن چکے ہو
کہ دریا اور ندیوں میں دو طرح سے پانی آتا ہے۔ ایک تو وہ جو
زمین پر سے بہ کر جاتا ہے۔ دوسرا وہ جس کو زمین پی جاتی ہے۔
اور پس پس کر دریاؤں اور گڑوں میں پہنچتا ہے۔ پس یہ بات
مجھنی سمجھ میں آ سکتی ہے کہ جو جو کثافتیں زمین کے اوپر ہوتی
ہیں۔ اور جو اُس کے اندر ہوتی ہیں۔ وہ ساری اُس پانی میں مل جاتی
ہیں۔ اور اُس کو گندہ کر دیتی ہیں۔ بارش کے بعد اُن کثافتوں کی
مقدار زیادہ ہو جاتی ہے۔ اور کچھ گاد بھی مل جاتی ہے۔ جس سے
پانی گدلا ہو جاتا ہے۔ علاوہ اس کے دریاؤں میں اکثر ڈلاؤ ڈال دیتے
ہیں۔ اور مزدے پہنا دیتے ہیں۔ اور جو مزدے دریا کے کنارے جلاتے
ہیں۔ اُن کی راکھ بھی اُس میں پھینک دیتے ہیں۔ اور لوگ دریا
کے کنارے پلخانہ بھی پھرن دیتے ہیں جو مینہ کے پانی سے بہ کر
دریا میں جا پڑتا ہے۔ اور جس گھاٹ پر لوگ نہاتے دھوئے ہیں۔
موسیٰ حنہ پینے کا پانی بھی بھرتے ہیں۔

پس یہ بات قابل غور ہے۔ کہ بڑے اور عمارت میں کو دریا جب کہ
 ان کشتیوں سے خراب ہو سکتے ہیں۔ تو چھوٹے چھوٹے بھی نامے جن
 میں پانی کم اور آہستہ چلتا ہے۔ وہ تو زیادہ مضرت ہو جائیگا۔ اور
 انہیں سے لوگ پینے کا پانی بھرتے ہیں۔ اس کا تدارک یہ ہو سکتا
 ہے۔ کہ زمین پر نجاست اور گندہ پانی نہ پھینکیں۔ تاکہ اس کی سطح
 بھی صاف رہے۔ اور اس کے اندر بھی نشتر کا اندھ پنچے۔ یہ بھی
 خیال ہے۔ کہ جہاں سے پینے کا پانی بھرتے ہیں۔ وہاں نہانا وضو
 نہ چاہئے۔ بلکہ پن گھٹ سے دور بہاؤ سے پیچے کی طرف نہ جائیں
 دھوئیں و دریا کے کنارے ریتیں میں چند فٹ گہری اگر ایک چھوٹی سی
 خندق کھود لیں۔ تو وہ پھٹنی کا کام دے سکتی ہے۔ کیونکہ جب
 پانی اس میں سے چھن کر آئیگا۔ تو گاد سے صاف ہو جائیگا۔ اور ان
 کشتیوں سے بھی کچھ نہ بچے صاف ہوگا۔ جو دریا میں بہتا کرتی ہیں
 جو جو خرابیاں دریا اور ندیوں کے پانی میں ہوتی ہیں۔ بہت سی
 ان میں سے تالاب کے پانی میں بھی ہو سکتی ہیں۔ لیکن تالاب
 کا پانی چونکہ کھڑا رہتا ہے۔ اس سبب سے وہ خرابیاں اس
 میں زیادہ تر مضر ہیں +

بعض اوقات تالابوں میں بول و ہلڑ اور ایسی چیزیں سطح زمین
 سے بہ کر جاتی ہیں۔ یا پاس کی زمین میں نجاست بھری ہوتی ہے۔
 تو وہ آہستہ آہستہ جذب ہو کر اور رس کر ان میں جا پھنپتی ہے۔
 اور جس تالاب کا پانی پیتے ہیں۔ لوگ اسی میں یا اس کے کنارے
 نہاتے دھوتے ہیں۔ اور پسند کے بعض مقاموں میں عورتیں تالابوں
 میں نہاتے وقت اپنے پیشاب بھی کر دیا کرتی ہیں۔ تالابوں کے

کناروں پر اکثر پانے بھی ہوتے ہیں۔ اور خاص کر بیچ کے وقت
 اکثر ایسا دیرما جاتا ہے کہ اسی تالاب میں چس کا پانی میلا اور سٹرا ہوا
 ہوتا ہے۔ کوئی تو نہانا اور مٹی کرتا جاتا ہے۔ اور کوئی مسواک کرتا اور
 اسی میں ٹھونکتا جاتا ہے۔ کوئی کھانے پکانے کے برتنوں کو مانگتا ہے۔
 کوئی اپنے مینے کھڑکے یا اناج دھوتا ہے۔ اور کوئی جاے ضرور سے
 اٹھ کر اس جین آب دشت لیتا ہے۔ اور جاے ضرور کی موری سے
 نجات بھی اس میں جانتی ہے۔ بغض دفعہ اس میں موبشی کو
 نہلاتے اور پانی پلاتے ہیں۔ اور کبھی رتی بکنے کے لئے سن یا اور کسی
 قسم کے ریشے دار درختوں کو بھی اس میں ڈبو رکھتے ہیں کہ وہیں
 ٹکے رہتے ہیں۔ یہ سب غریباں اس طرح بے ہو سکتی ہیں۔ کہ گندگی
 نہ زمین کے اوپر رہنے پائے۔ اور نہ اس کے اندر نفوذ کر سکے۔ اور
 نہ کوئی ایسا امر ہونے پائے جس نے تالاب گندہ ہو جائے۔ اور جس قدر
 زمین کا پانی تالاب میں پہنچتا ہو۔ اس کو اچھی طرح صاف رکھنا چاہئے۔
 اور اس کے پاس نہ تو جاے ضرور ہو اور نہ سٹراس۔ رہنتر
 ہے کہ چشمہ تالابوں کو صاف اور مستحضر رکھیں۔ تاکہ ان میں سے لوگ
 پینے کا پانی بھرا کریں۔ اور نہانے دھونے کے لئے اور تالاب ہوں۔
 اگر تالابوں کے کناروں پر چھوٹے چھوٹے کوئیں ہوں۔ تو بیچ کی
 زمین میں سے صاف پانی پس کر آئیگا۔ پھر لوگوں کو پینے کا پانی
 تالاب کے اقبیس مقاموں سے بھرتا چاہئے۔ جہاں وہ گومیں ہوں۔
 پانی میں ہرے پودوں کا ہونا برا نہیں بلکہ اچھا ہے۔ لیکن جو
 مروجہ جائیں۔ انہیں با احتیاط نکال کر پھینک دینا چاہئے۔
 ایسے تالابوں میں جو شہر یا گاؤں کے آس پاس ہوں۔ سن یا

اسی قسم کی اور چیزوں کو نہ بھگوا کریں کیونکہ اس سے منہ پانی
 ہی گندہ نہیں ہوتا۔ بلکہ ہوا بھی کثیف ہل جاتی ہے۔
 پینے کا پانی نہایت صاف ہونا چاہئے۔ اور یہ بھی نہ سمجھنا کہ خراب
 پانی سے نہانے دھونے کا کچھ مضائقہ نہیں۔ بلکہ جیسے پانی میں نہانا
 دھونا بیماری کا مول لینا ہے +

گوؤں میں زمین کے چشموں ہی سے پانی آتا ہے۔ لیکن ہندوستان
 میں اکثر گوؤں پر منقذہ نہیں ہوتی۔ اس واسطے بارش وغیرہ کا
 گندہ پانی ان میں جا پڑتا ہے۔ اور اکثر گوئیں ایسی زمین میں
 کھود جاتے ہیں۔ جہاں سالہا سال گندگی جمع ہوتی رہی ہے۔ ان
 میں جو زمین کے چشموں سے پانی آتا ہے۔ وہ گندہ ہوتا ہے۔ اس لئے
 بہتیرے پرانے شہروں کے گوؤں کے پانی میں اس قدر جاندار مادے
 ہوتے ہیں۔ کہ ان کا پانی پینے کے قابل نہیں ہوتا +

گوئیں کے نزدیک شہر اس کا ہونا نہایت بُرا ہے۔ کیونکہ جو پانی
 زمین کے چشموں سے اس گوئیں میں رستا رہتا ہے۔ وہ گندہ ہی
 رستا ہے۔ پس اگر کوئی شہر اس گوئیں کے پاس ہو۔ تو اسے اچھی
 طرح صاف کرنا چاہئے۔ ہندوستان کے گوؤں میں
 ایک اور بُرائی یہ ہے۔ کہ ان کے گہرہ نشیب ہوتا ہے۔ جس میں
 پانی بھرتے وقت تھوڑا بہت پانی ہمیشہ گھوتا رہتا ہے۔ یہ پانی کوئی
 اور مویشی کی زودن میں رہتا ہے۔ اور اس میں جانوروں کا گوبر
 اور مُتالی بھی پڑتی ہے۔ یہی پانی پھر اس دھن کے گوؤں میں
 جاتا ہے۔ اور اسلئے پانی کو گندہ کر دیتا ہے +
 بعض گوؤں کے گہرہ نشیب کو مویشی کے پانی پینے کے لئے دیتے ہیں۔

بنے ہوتے ہیں۔ لیکن اگر خراب رہتے ہیں۔ اور ٹوٹے ہوئے بھی ہوتے ہیں۔ ان کو خراب پانی بھی کہتے ہیں۔

• مٹی کوٹیں پر کھڑے ہوتے ہیں۔ یا کھیلے کھڑے دھوتے ہیں۔ اس سے بھی کثافت کوٹیں میں جاتی ہے۔ اکثر کوٹیں کھلے ہوتے ہیں۔ اس لئے درختوں کے پتے وغیرہ ان میں گرتے ہیں۔ یا ہوا اڑا لاتی ہے۔ پانی اگر کھینے ڈول کے اندر رہتی ہے۔ تو بھی خراب ہو سکتا ہے۔

اور بھرنے والے کے پاؤں کا دھون تھ کوٹیں میں جاتا ہی ہے۔ بس کوٹوں کے پاک صاف رکھنے کے لئے ان باتوں کی احتیاط رکھنی چاہئے۔

چھانچہ بیکھڑا یا ڈلاؤ وغیرہ سے جو جگہ خراب رہتی ہو۔ وہاں کوٹیں نہ بنائیں۔ کسی موری کا پانی کوٹیں میں نہ چلے پائے۔ نہ اس کی دیوار سے پینے پائے۔ کوٹیں کے پاس نہانا دھونا بند کر دیں۔ کوٹیں کے گزرو

مختلیر۔ اور اس کے چاروں طرف کٹی مٹی چھوڑا ہونا چاہئے۔

• کوٹیں کے قریب ایسے نشیب اور حندق نہ ہوں۔ جن میں موری یا کسی اور قسم کا پانی جمع ہو۔ پانی اس نزدیک سے بھرنے چاہئے۔

• جس سے کوٹیں گندہ نہ ہونے پائے۔ کوٹیں پر لوہے یا لکڑی کی جالی رکھیں۔ تاکہ اس میں نہ تو پتے وغیرہ گر سکیں۔ نہ ہوا سے اڑ کر آسکیں۔

• ممکن ہو۔ تو اس میں پانی کھینچنے کا ایک پمپ لگائیں۔ لیکن اس میں ناگ بہت ہڑتی ہے۔ اور جلد بڑھ بھی سکتا ہے۔ مگر ہاں ڈول

اور رتی کا صاف رکھنا تو کچھ مشکل نہیں ہے۔

پانی کے صاف کرنے کی بہترین ترکیب اسکاڑا ہوتی ہیں۔ پانی جب تھوڑی دیر ٹھہرا رہتا ہے۔ تو کاد خود بخود نیچے بیٹھ جاتی ہے۔

بھٹکری وغیرہ سے بھی صاف کرتے ہیں۔ اس کے خوب صاف

کرنے کے لئے طرح طرح کی جھلیاں ایسی ہوتی ہیں۔ لیکن اگر وہ
 صاف جگہ سے بھرا جائے۔ اور جھانے کی کچھ ضرورت نہیں ہے۔
 بڑی بات تو یہ ہے کہ صاف پانی بھرا چاہئے۔ نہ کہ اسے صاف ہی
 رکھنا چاہئے۔ لیکن چونکہ اتنا صاف پانی جس سے گھر کا کل کام چل
 سکے۔ دینا مشکل ہے۔ بلکہ بعض دفعہ ممکن نہیں۔ اس واسطے اکثر
 شہروں میں ایسا بندوبست کیا گیا ہے کہ دریا سے پانی بڑے مٹاب
 سے جس میں بارش کا بہت سا پانی جمع کیا ہو۔ یا کسی گہرے گڑھی
 سے لے کر تلوں کے ذریعے سے شہر میں لائے ہیں۔ اور بازاروں اور
 گھروں میں تقسیم کر دیتے ہیں۔ اس ترکیب کے فائدہ مند ہونے میں
 تو کچھ شک نہیں۔ لیکن یہاں بھی پھر وہی لگات کا جھگڑا پڑتا ہے۔
 خصوصاً شمالی ہندوستان میں تو ایسے شہر بہت کم ہیں۔ جو اس کام
 کے واسطے روپیہ خرچ کر سکتے ہوں۔ ہاں لوگوں کو جب اپنی تنگدستی کا
 کامل خیال ہوگا۔ تب اللہ کی ایسی باتوں میں ضرور حوصلہ کرے گا۔
 لیکن اب بھی اگر کوشش کریں۔ تو بہت ہی کم لاگت میں حالہ کی
 برائیوں کے رفع کرنے کا معقول بندوبست کر سکتے ہیں۔

یہ بات ضرور یاد رہے۔ کہ جیسے انسان کی تنگدستی کے واسطے صاف
 پانی کی ضرورت ہے۔ ویسے ہی حیوان کے واسطے بھی ہے۔ لیکن افسوس
 ہے۔ کہ بیچارے دھور دھنکوں کو اکثر مٹی گڑھے میں سے پانی پینا پڑتا
 ہے۔ جو پاس ہوتا ہے۔ خواہ اس میں آس پاس کی موریوں کی غلاظت
 ہی کیوں نہ پڑتی ہو۔ البتہ بے زبانوں کے لئے ہر ایک قسم کا پانی
 اچھا سمجھا جاتا ہے۔ پس ان کا دھلا پتلا اور مہولہ رہنا کچھ تعجب
 کی بات نہیں۔ مگر یہی سبب ہے کہ ان کے ویسٹ میں کچھ نہ

پیدا ہو جاتے ہیں۔ اور اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ ان کو ستاتی ہیں +
 جن باتوں کا ذکر ہوگا۔ ان پر میٹروپولیٹن کمیٹیوں
 اور دیہات کے نمبرداروں کی توجہ ضرور ہونی چاہئے

جو تہذیبیں مشرق کی تھیں۔ ان پر ہر شخص کی توجہ ہونی چاہئے۔
 خاصکر مالک خانہ کی ضرور ہونی چاہئے۔ لیکن جب تک شہر یا گاؤں کے
 لوگ بلکہ کوئی بندوبست ان کے کارگر ہونے کا نہ کریں گے۔ تب تک ان کا
 بچتی طرح ملہ نہ ہوگا۔ مثلاً بغیر کسی قانون کے نہ تالاب اور گڑھیں
 صاف رہ سکتے ہیں۔ نہ سڑکاری جائے ضرور۔ اور نہ بازاروں کی
 صفائی کا کچھ بندوبست ہو سکتا ہے۔ شہروں میں ان باتوں کا اختیار
 میٹروپولیٹن کمیٹی کے ممبروں کو دیا گیا ہے۔ جو کل اہل شہر کے قائم مقام
 سمجھے جاتے ہیں۔ ایسا بندوبست کرنا اور اس بندوبست کی ہمیشہ نگرانی
 رکھوانی کہ جس سے رعایا متاثر نہ ہو۔ ان لوگوں کا عین فرض ہے +
 گاؤں میں جہاں میٹروپولیٹن کمیٹیوں نہیں ہیں۔ وہاں نمبردار بہت کچھ
 کر سکتے ہیں۔ یعنی لوگوں کو تہذیب سے متوجہ کر سکتے ہیں۔ اور خود پابند
 ہو کر لوگوں کو پابند ہونے کی ترغیب دے سکتے ہیں +

تیسرا باب

اور باتیں جو تہذیب کی خاطر ضروری ہیں

علامہ لطیف ہوا اور صاف پانی کے چند باتیں + جو آبی

کے اختیار میں ہیں۔ اور جن کی پابندی کسی کی ضرورت کی سبب ہے۔
 مثلاً کھانا کھانا۔ کپڑے پہننا۔ ٹیبلٹ پھینکنا۔ سونا ہنٹنا۔ لڑنا۔ اور
 اپنی طبیعت کو خوش رکھنا۔ اگر ان کا پورا ہوا۔ یہاں کریں۔ تو ہر ایک
 کے واسطے ایک باب جدا چاہئے۔ اور اپنی کنگش اس چھوٹے سے مسئلے
 میں نہیں۔ اور بیان بھی کریں۔ تو ان کے لئے ایسے بڑھیک قاعدے
 نہیں باندھ سکتے۔ جیسے لطیف ہوا اور صاف پانی کے باب میں بتا چکے۔
 آگے وہ تھوڑے بہت ضروری بھی ہوں۔ کیونکہ آدمی کو ہمیشہ حسب
 خواہش غذا نہیں مل سکتی۔ اور شاید وہ غذا گھٹتر ہی نہ ہو۔ اور
 میسر ہو بھی۔ تو وہ خرید نہ سکے۔ ایسا بھی اکثر ہوتا ہے۔ کہ اعلیٰ
 کے سبب سے لوگوں کو ضرورت کے موافق غذا نہیں ملتی ہے +
 پس کھانے کی نسبت زیادہ رکھو۔ کہ اتنا د کھاؤ۔ جس سے دکھ پاؤ۔
 دو دفعہ تھوڑا تھوڑا کھانا ایک دفعہ بہت کھانے سے بہتر ہے۔
 دیکھ لیا کرو۔ کہ کھانا کتنا نہ ہو۔ اور جہاں تک ہو سکے۔ کئی طرح کی
 چیزیں ہوں۔ ساتھ کچھ تازہ تازہ کاری بھی ضرور ہو +
 پینے کے باب میں پانی سب سے عمدہ چیز ہے۔ شراب کی کچھ
 ضرورت نہیں۔ یہ اکثر مضر پڑتی ہے +
 پوشاک میں بھی وہی وقتیں ہیں۔ جو خوراک میں ہیں۔ آدمی کو
 چاہئے۔ کہ آپ بھی حیثیت کے موافق کپڑے پہنے۔ اور بال بچوں
 کو بھی پہنائے۔ مگر یہ ضرور یاد رکھئے۔ کہ تندرستی کے لئے پوشاک
 مناسب ہونی ایک امر ضروری ہے۔ زیور وغیرہ بنانے سے اچھی
 پوشاک پر روپیہ خرچ کرنا بہتر ہے۔ جہاں کی آپ وہاں مرطوب
 ہے۔ وہاں زیادہ کپڑوں کی بڑی ضرورت ہے۔ کیونکہ دفعہ سردی

کھانے سے بیماری ہو جاتی ہے۔ شمالی ہندوستان میں اس بات کی
احتیاط سڑک کے دھینوں میں ضرور چاہئے۔ کہ جہاں تک ممکن ہو
سڑی سے بچیں۔ خاص کر سوتے وقت +

چنے باب میں اس بات کا ذکر آچکا ہے کہ زمین پر سونے سے
چارپائی پر سونا بہتر ہے۔ اور کتل میں سرسٹہ پیٹ کر سونا اچھا
نہیں۔ اگرچہ یہ باتیں حقیقت میں درست ہیں۔ لیکن جب کسی کے
پاس اتنے کپڑے نہ ہوں جس سے گرم رہ سکے۔ تو زمین پر سونا آدھ
سوتے وقت سر کو ڈھانک لینا ہی بہتر ہے۔ تاکہ سڑی نہ کھائے +
ریاضت اور سونا دونو باتیں آدمی کے اختیار میں نہیں۔ کیونکہ اکثر
زن و مرد شہج سے لے کر شام تک مزدوری کرتے ہیں۔ اگر فرصت
ملے۔ تو ریاضت ضرور کرے۔ اس سے آدمی تنفردرست رہتا ہے۔
بہتر بھر کے سوتا ہے۔ اور دوسرے دن کی مزدوری کے صلے تازہ دم
ہو جاتا ہے۔ جس طرح بعض آدمیوں کو زیادہ غذا کی ضرورت ہوتی
ہے۔ اسی طرح بعض کو زیادہ دیر تک سونے کی بھی ضرورت ہوتی
ہے۔ اس لئے بچوں کو تو ضرور زیادہ سونا چاہئے۔ جوان اور بوڑھوں کو اپنی
عادت اور منہج کے بموجب سونا کافی ہے۔ انسان کو کچھ نہ کچھ
مخنت بھی ضرور ہی کرنی پڑتی ہے۔ اگر وہ مخنت بہت سی باتوں کے
علقے ہو۔ تو علاوہ جسم کے روح کو بھی تفریح ہوتی ہے۔ اور چونکہ
جسم اور روح کا آپس میں نہایت تعلق ہے۔ اس لئے عیاشی میں
ان دونو کا نقصان ہے + :

جن باتوں سے اولاد کو نقصان پہنچیں۔ وہ باتیں خواہ ماں باپ کی
طرف سے ہوں۔ خواہ خود ان کی طرف سے۔ ان پر سوجہ ضرور چاہئے۔

کیونکہ انہیں باتوں پر دوسری پیڑھی کی پائیداری کی طاقت منحصر ہے۔
پس لڑکیوں کا میاں اور لڑکے میں نہ کرنا چاہئے۔ کہ لڑکا لڑکی سے چلتا
ہی وہ بچوں کی ماں بن جاتی ہیں۔ ان کی اولاد بھی اور کمزور ہوتی ہے۔
بچوں کو بہ نسبت جوانوں کے لطیف ہوا اور صاف پانی اور اچھی
غذا کی زیادہ تر ضرورت ہوتی ہے۔ غرض ان پر اور بچے کی تعلیم و
تربیت پر اس کی طاقت اور تندرستی منحصر ہے۔ لہذا توجہ کی جانی۔
تو بچہ طاقتور اور تندرست رہیگا۔ ورنہ ہمیشہ ڈبلا اور کسی نہ کسی
بیماری میں مبتلا رہیگا۔

چوتھا باب

ہیچک اور ہیضہ

ہندوستان کے لوگوں کو یہ تین بیماریاں اکثر ہو جاتا کرتی ہیں۔
اور ان سے وہ اکثر مرتے بھی ہیں۔ بخار۔ ہیچک۔ ہیضہ۔ + جب
انہیں بخار ہوتا ہے۔ تو ساتھ ہی کوئی نہ کوئی اندرونی بیماری بھی
ہو جاتی ہے۔ جیسے اسہال۔ ہیچش اور تھقی +
انہیں صحت کے قائم رکھنے کے لئے جو قواعد بتائے گئے ہیں۔
ان کی پابندی سے عمل بیماریوں میں کمی ہو سکتی ہے۔ لیکن ہیچک
اور ہیضہ کے لئے چند خاص قواعد بتانے ضرور ہیں۔ لوگ ہیچک
کی بیماری سے خوب واقف ہیں۔ کیونکہ ہر سال ان کے گھروں
میں کسی نہ کسی کو فطرتی ہے۔ البتہ کسی برس میں بہت زور ہوتا
ہے۔ کسی برس کم۔ مگر ہر سال بہت لوگ اس سے مرتے ہیں۔

اور جو بچ رہتے ہیں۔ اُن کا چہرہ اس کے داغوں سے عمر بھر کے لئے
 بگڑ جاتا ہے۔ بعض کی آنکھیں جاتی رہتی ہیں۔ بعض کو کوئی اور بھت
 صدمہ پہنچتا ہے۔ اہل ہمایوں کے دلچ کرنے کے لئے ہندوستان
 میں بہت سی جگہ میٹلا کے چپ سے ٹیکا لگانے کی رسم جاری ہے۔
 وہ اس طرح ہے۔ کہ خاص چپک کے دانے میں سے ذرا سا چپ لیکر
 نشتر کی نوک سے تھڑوشت آڑی کی پلائی کے قریب چلک کے اندر
 پٹھا دیتے ہیں۔ یہ چپ یا تو چپک کے دانے سے لیتے ہیں۔ یا جب دانہ
 پک جاتا ہے۔ تو کھروڑ کو اُتار کر اس میں ذرا سا پانی ملا کر پیس لیتے
 ہیں۔ جب وہ بیٹی سا ہو جاتا ہے۔ تو نشتر کی نوک سے کام میں لاتے
 ہیں۔ چنانچہ جس کے ٹیکا لگاتے ہیں۔ اس کے بدن پہ چپک کے
 دانے نکل آتے ہیں۔ مگر خوفیت ہوتے ہیں۔ ہاں بعض دفعہ شدت سے
 بھی چپک نکل آتی ہے۔ اور مُنہ لک بھی ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ
 اس قسم کے ٹیکا لگانے میں بڑی خرابی یہ ہے۔ کہ اس سے چپک
 کی بیماری دُعا میں قائم رہتی ہے۔ مگر قریب ۸۰ برس کے گزرے
 ہیں۔ کہ ایک انگریزی ڈاکٹر نے جس کا نام ڈاکٹر چند تھا۔ یہ دریافت
 کیا۔ کہ کھانسی کے تھنوں پر جو دانے نکلتے ہیں۔ اگر اُن کا چپ
 لیکر کسی تھڑوشت آڑی کے جسم میں اُسی طرح پٹھا میں۔ تو آڑی
 چپک کی بیماری سے بچ سکتا ہے۔ اور چوکیدہ چپ گامے
 کے تھنوں سے بیا تھا۔ اس لئے اُنہوں نے اس عمل کا نام
 ویکسٹی نیشن رکھا تھا۔ پہلے پہلے لوگوں نے بہت مخالفت کی۔
 ڈاکٹر صاحب کی جرات کے چپکے پڑ گئے۔ بلکہ ہم پیشہ ڈاکٹروں نے بھی

• لے اسی زبان میں گامے کو ویکسٹے ہیں •

اُن کی بڑی ہنسی اڑاٹی۔ لیکن اُنہوں نے ایک کی دُستی۔ اور اپنی
 بات پر ثابت قدم رہے۔ ساٹھ سال کے چھوٹے سے اب یہ ثابت
 ہو گیا۔ کہ جو کچھ اُنہوں نے کہا تھا۔ وہ سچ تھا۔ اور اُن کے پاس
 راجہ سے خلق خدا کو بڑا فائدہ پہنچتا ہے۔ یہ کچھ ضرور نہیں ہے۔
 کہ وہ چپ جس کو اصطلاح میں رُفت کہتے ہیں۔ ہمیشہ گالے کے
 تھنوں ہی سے لیں۔ نہیں۔ جس کے اچھا ٹیکا لگا ہو۔ اگر اُس کے
 چپ سے کسی کا ٹیکا لگے۔ تو بھی ویسا ہی اچھا ہوگا۔
 محل شائستہ ملکوں میں یہ عمل محکم جاری ہے۔ یعنی جب بچہ خاص
 عہد پر پہنچتا ہے۔ ماں باپ کو ٹیکا لگوانا پڑتا ہے۔ اگرچہ مہنہ کے
 سوا ہندوستان کے اور شہروں میں اب تک کوئی قانون اس باب میں
 جاری نہیں ہوا۔ مگر ہرکار کی طرف سے ایک عہدہ دیکسی نیشن کا ہے۔
 اُس کا کام یہ ہے۔ کہ جب کوئی درخواست کرے۔ وہ رُفت ٹیکا
 لگادیں۔ بعض جگہ تو یہ کام خوب جاری ہو گیا ہے۔ مگر بعض جگہ کے
 اہل بے تعلب بڑی مخالفت کرتے ہیں۔ اُن کا اعتقاد یہ ہے۔ کہ چپک
 ایک دہی ہے۔ اُس کا نام مائل ہے۔ اگر اُس کے کاموں میں دخل
 دیئے۔ تو بڑے عذاب نازل ہوتے۔ یہ عقل کے منہ پر ہے۔ اپنی اولاد کا
 چپک کی آفت سے عہد بھر کے لئے لکھڑا۔ ٹولا جاتا بلکہ مر جاتا۔ کبھی
 قبول کرتے ہیں۔ مگر ٹیکا لگوانا نہیں چاہتے۔ جس سے بچے اُن
 بلاؤں سے بچ جائیں۔ یہ بے عقلی اُن کی ایسی ہے۔ جیسے کوئی کہے۔
 کہ تندرستی اور بیماری خدا کے ہاتھ ہے۔ اس واسطے علاج کرنا
 گناہ ہے۔ کہ خدا بخانا نہ ہو جائے۔ مثلاً بخار کے دفع کرنے کے لئے
 کوئین کھانا کسی بیماری اس دوا کرنا گناہ ہے۔ لیکن یہ نہیں سمجھتے۔

۳۴
 کہ اکثر بیماریاں اس واسطے ہوتی ہیں۔ کہ لوگ خدا کے حکم کے خلاف
 کرتے ہیں۔ یعنی جیسا کہ تم من چکے۔ خدا تعالیٰ نے جو لطیف ہوا
 اور صاف چانی ہمیں عطا فرمایا ہے۔ اسے ہم کثیف اور غلیظ کر دیتے
 ہیں۔ غرض ہندوستانیوں کو چیچک سے محفوظ رکھنے کے لئے
 ویکسی نیشن کو ضرور رواج دینا چاہئے۔ اگرچہ ٹیکا لگانے کے بعد
 جیسی کسی کسی کو چیچک نکل آتی ہے۔ مگر ایسی بھلائی کی نہیں
 ہوتی۔ بلکہ نہایت خفیف قسم کی ہوتی ہے۔ اگر ٹیکا اچھی طرح
 لگائیں۔ تو کم ہی کوئی مڑتا ہے۔ ہاں دوستی سے عمل کرنا شرط ہے۔
 صدیقہ نہیں ہوتا۔ اس لئے چند باتوں کا خیال رکھنا چاہئے +
 اول تو دانے کا بھڑکا ہونا ضرور ہے۔ اس لئے تین چار روز
 تک باد کو رگڑ یا ٹھیس سے بچانا چاہئے +
 دوسرے ایک ہی دانے کا ابھرنے کا کافی نہیں۔ بلکہ کم سے کم ایسے
 تین چار دانے ہونے چاہئیں +

تیسرے ویکسی نیشن کا عمل پچھن میں کرنا چاہئے۔ ایسا نہ ہو۔
 کہ ٹیکا لگاتے سے پہلے ہی چیچک اپنا کام کر جائے +
 چوتھے جب سن بلوغ کو پہنچے۔ تو پھر ٹیکا لگانا اچھا ہے +
 یہ شرطیں پوری ہو جائیں۔ تو ممکن ہے۔ کہ چیچک دُعا سے
 نیست و نابود ہو جائے +

پیسے کا سبب اب تک کسی نے نہیں بتایا۔ لیکن صحت کی حفاظت
 کے لئے جن قاعدوں کا ذکر اوپر ہوا۔ اگر ان کی پابندی رہے۔ تو یہ
 مرض بہت کم ہو جائیگا۔ اس مرض کے باب میں ایک عجیب بات تجربے
 سے ثابت ہوئی ہے۔ اور اس کو ضرور یاد رکھنا چاہئے۔ کہ یہ بیماری

خاص خاص جگہ کو ایسی چمٹ جاتی ہے۔ کہ وہاں سے ہرگز ملنا نہیں چاہتی۔ ایسی خواہش جب کسی پلٹن یا جیلنگہ میں پکھلتی ہے۔ تو افسران سرکاری سپاہیوں اور قیدیوں کو کسی دور جگہ لے جاتے ہیں۔ رعایا کو بھی اس اصول پر عمل کرنا چاہئے۔ مثلاً جس گھر میں کوئی ہیضہ کرے۔ اس گھر کو نہیں۔ تو کڑے ہی کو دس دن تک چھوڑ دینا چاہئے۔ یہ نہ سمجھنا۔ کہ اس مرض کی چھوٹ دوسرے کو لگ جاتی ہے۔ کیونکہ اگر ایسا ہوتا۔ تو ہیضے کے بیمار کی کوئی خدمت کیونکر کر سکتا۔ البتہ اس گھر کو چھوڑنا چاہئے۔ جہاں ہیضہ کیا تھا۔ کیونکہ وہاں ایسے سبب موجود ہیں۔ جن سے اس کو یہ مرض ہو گیا تھا۔ اور کیا عجب ہے۔ کہ گورہوں کو بھی وہاں جانے سے ہو جائے۔ اس لئے جہاں ہیضہ ہو۔ وہاں جانا ہمیں چاہئے۔ ہیضے کے دنوں میں میٹے میں یا کسی کدہ جگہ بھی نہ جانا چاہئے۔ اتنی محنت بھی نہ کرنی چاہئے۔ جس سے تھک جائے۔ شاید یوں میں دور ایسے مقاموں میں بھی نہ جانا چاہئے۔ جہاں بہت لوگ جمع ہوں۔ یہ عمل باتیں صحت کے متعلق ہیں۔ پس خاص کر ہیضے کے دنوں میں ران کے برخلاف کونا خود اپنے نقصان کو کرنا ہے +

پانچواں باب

موت کی تندرستی کا راجہ جرجیٹر میں

تم یہ کہہ سکتے ہو کہ آپ نے جو سیدھی سیدھی ترکیب بتائی۔

یہ تو عقل میں بھی آ سکتی ہیں۔ مگر اس بات کی کیا سند ہے۔ کہ اگر ان باتوں کو پابند رہیں گے۔ تو بیماری حقیقت میں کم ہوگی۔ اور اپنے بزرگوں کی کمزورتی ہم کم بیمار ہونگے۔

جواب۔ ہاں اس بات کا ہم قابل ثبوت دے سکتے ہیں۔ دیکھو۔ جب افغانستان کے لوگ حفظِ صحت کے قاعدوں کے پابند نہ تھے۔ سپاہیوں کی متوسط سالانہ موت فی ہزار ۱۷۹۹ تھی۔ جب سے ان قاعدوں کے پابند ہوئے ہیں۔ تو فی ہزار ۸۷۵۶ سپاہی ہر سال مرتے ہیں۔ یعنی پہلے ہر سال فی ہزار ۱۸ کے قریب مرتے تھے۔ جب سے یہ قاعدے جاری ہوئے۔ اور لوگوں نے اختیار کئے۔ تب سے کچھ اوپر آٹھ آدمی فی ہزار مرتے ہیں۔

اب ہندوستان کا حال سنئے۔ کہ کئی سال کے شمار سے یہ معلوم ہوا۔ کہ انگریزی سپاہی ہر سال فی ہزار ۶۹ مرتے تھے۔ جب سے حفظِ صحت کے قاعدے جاری کئے گئے۔ تب سے موت بھی بہت گھٹ گئی ہے۔ چنانچہ اس پانچ سال کے اندر یعنی ۱۸۷۵ء سے ۱۸۷۹ء تک بھلا متوسط فی ہزار فقط ۱۷۹۲ مرتے۔

قیدیوں کی موت کا حساب کریں۔ تو معلوم ہوتا ہے۔ کہ پہلے برسوں میں بہت کثرت سے مرتے تھے۔ کیونکہ اس زمانے میں حفظِ صحت کے قاعدوں پر کسی کی توجہ نہ تھی۔ اور اسی واسطے قیدیوں کی صحت کا کسی کو خیال نہ تھا۔ ایک ہی کمرے میں بہت سے قیدیوں کو بند کر دیا کرتے تھے۔ نتیجہ اس غفلت کا یہ تھا۔ کہ ۹ سال کے اندر یعنی ۱۸۵۹ء سے ۱۸۶۷ء تک صوبہ بنگال کے جیلخانوں میں فی ہزار ۱۴۵ قیدی مرے تھے۔

لیکن جب اس نو برس کا شمار کرتے ہیں۔ یعنی ۱۸۶۸ء سے
 ۱۸۷۶ء تک کا۔ تو دیکھتے ہیں۔ کہ موت بہت کم ہو گئی۔ چنانچہ
 فی ہزار فقط ۳۶۵ قیدی مرے ہیں۔ یعنی اوسے سے بھی کم +
 اور خاص بیماریوں کا حال یہ ہے۔ کہ جو بیمار میلبوریا کے سبب
 پیدا ہوتے ہیں۔ اور ہندوستان میں نہایت عام ہے۔ انگلستان
 کے بعض مقامات میں بھی عام تھا۔ جہاں دلدہیں ہیں۔ لیکن
 جب سے پانی کے پکاس کا بندوبست کیا گیا۔ اور ان میں زراعت
 بھی ہونے لگی۔ تب سے وہ بیمار بھی گویا نیست و نابود ہو گیا۔
 انگلستان اور یورپ کے اور ملکوں میں ویکیسی نیشن کے جاری
 ہونے سے پہلے چھپک سے ہزاروں آدمی مرتے تھے۔ اور اس
 مرض کا ایسا زور و شور تھا۔ کہ جیسا اب ہندوستان کے ان
 علاقوں میں ہے۔ جن میں لوگ اس عمل سے بھاگتے ہیں +
 ایسے آدمی جیسے پنٹن کے سپاہی اور جینخانوں کے قیدی وغیرہ جو
 ہمارے قلمو میں ہیں۔ اور جن کو ہم احتیاط سے ٹیکا لگوانے پر
 مجبور کر سکتے ہیں۔ وہ چھپک کی بیماری سے بہت کم مرتے ہیں۔ اور
 ہیضہ جو نہایت مہلک مرض ہے۔ وہ بھی حفظ صحت کے قاعدوں
 کی پابندی سے اور امراض کی طرح کم ہو جاتا ہے۔ چنانچہ بنگال کے
 جیل خانوں میں جن کا ذکر اوپر ہوئے پہلے نو سال کے عرصے میں
 فی ہزار ۱۰۵ آدمی ہیضہ کر کے مرتے تھے۔ مگر پچھلے نو سال میں
 فی ہزار صرف ۳۶۵ ہی آدمی مرے۔ یعنی قریب ایک تہائی کے +
 ہیضہ ایسا مہلک مرض ہے۔ کہ اگر دوا کو ہو۔ تو اکثر کے ایک ضرور
 مر جاتا ہے۔ اور جو بیماریاں بہ نسبت ہیضے کے کم مہلک ہیں۔

جب ان میں سے کسی سے کوئی مر جائے۔ تو سمجھ لو۔ کہ ہر شخص اس مرض کے بیمار پڑے ہوئے۔ عام میں بیماروں کے ایک بڑے طبقہ کی زندگی نہیں ہو سکتی۔ البتہ موت کی تعداد ہونا ممکن ہے۔ پس موت کی تعداد کو خوب تحقیق کر کے میں لکھنا چاہئے۔ تاکہ معلوم ہو جائے۔ کہ بیماری کا زور کس موقع پر ہے۔ اور جب بیماری کی جگہ دریافت ہو گئی۔ تب سبب بھی دریافت ہو جائیگا۔ کیونکہ جہاں بیماری کا غلبہ وہیں اس کے سبب بھی موجود ہوئے۔ پس ان سببوں کی دریافت کر کے درجیتے کا بندوبست کرنا چاہئے +

اسی طرح ولادت کی تعداد بھی دریافت کر کے درج کرنا چاہئے۔ تاکہ معلوم ہو جائے۔ کہ رعایا خوشحال ہے یا نہیں۔ ولادت کی تعداد اگر معمولی تعداد کی نسبت کم ہو جائے۔ تو اس سے یہ ثابت ہوگا۔ کہ رعایا بد حال ہے +

موت اور ولادت کی تعداد کے دریافت کرنے سے سرکار کا ضرر مطلب ہے۔ کہ رعایا کو اپنا حال معلوم ہو جائے۔ کہ وہ خوشحال یا کسی مصیبت میں مبتلا۔ پس ولادت اور موت کی تعداد کو احتیاط سے دریافت کرنا چاہئے۔ ہندوستان کے دیہات اور Prin کو سرکار ہرگز صاف نہیں دیکھ سکتی۔ رعایا کو اس بات سے ہونا چاہئے۔ کہ اس چھوٹی سی کتاب میں صحت کے قائم رکھنے لئے جو جو آسان تدبیریں بتا دی ہیں اگر لوگ ان کے پابند تو جن بیماریوں میں اب مبتلا رہتے ہیں۔ ان سے اکثر بچ سکتے۔ اور موت کی تعداد بھی بہت کم ہو جائیگی +

قواعد

حرف مشور کے نیچے دو جگہ کے سوا سب
مگر زیر لکھا گیا۔ اول یا بے مجهول کے ویر۔ د۔
ماقبل۔ دوشہ یا بے معروف کے ماقبل ہی +
جو لفظ کے آخر ہے +

حرف مضموم کے بعد اگر واو مجهول نہیں
ہے۔ تو اس پر پیش لکھا گیا +

واو معروف کے ماقبل پیش لکھا گیا +

واو مجهول کے ماقبل پیش نہیں لکھا گیا +

الف۔ واؤ اور یے کے سوا لفظ کے

وزمیان جو حرف ساکن ہے۔ اس پر

جزم لکھا گیا +

استفہام کی علامت ؟

نہا۔ تعجب۔ حسرت۔ دعا۔ قسم۔ خوشی کی علامت !

تھوڑے وقفے کی علامت -

پورے وقفے کی علامت :

یت۔ جہاں پورا وقفہ ہے۔ وہاں پڑھنے میں زیادہ

ہے۔ باقی جگہ کم +

THE PUNJAB

SANITARY PRIMER

BY

J. M. CUNNINGHAM, M.D.

PRESCRIBED, UNDER THE ORDERS OF THE DIRECTOR OF
INSTRUCTION, PUNJAB, FOR THE 3RD CLASS OF MIDDLE SCHOOLS.

*Printed and Published for the Education Department,
and the Text Book Committee, Punjab,*

SAT NARAI MUNGHI GULAB SINGH AND SONS, AT THE MUSEUM PRESS,
LUDHIANA.

1902.